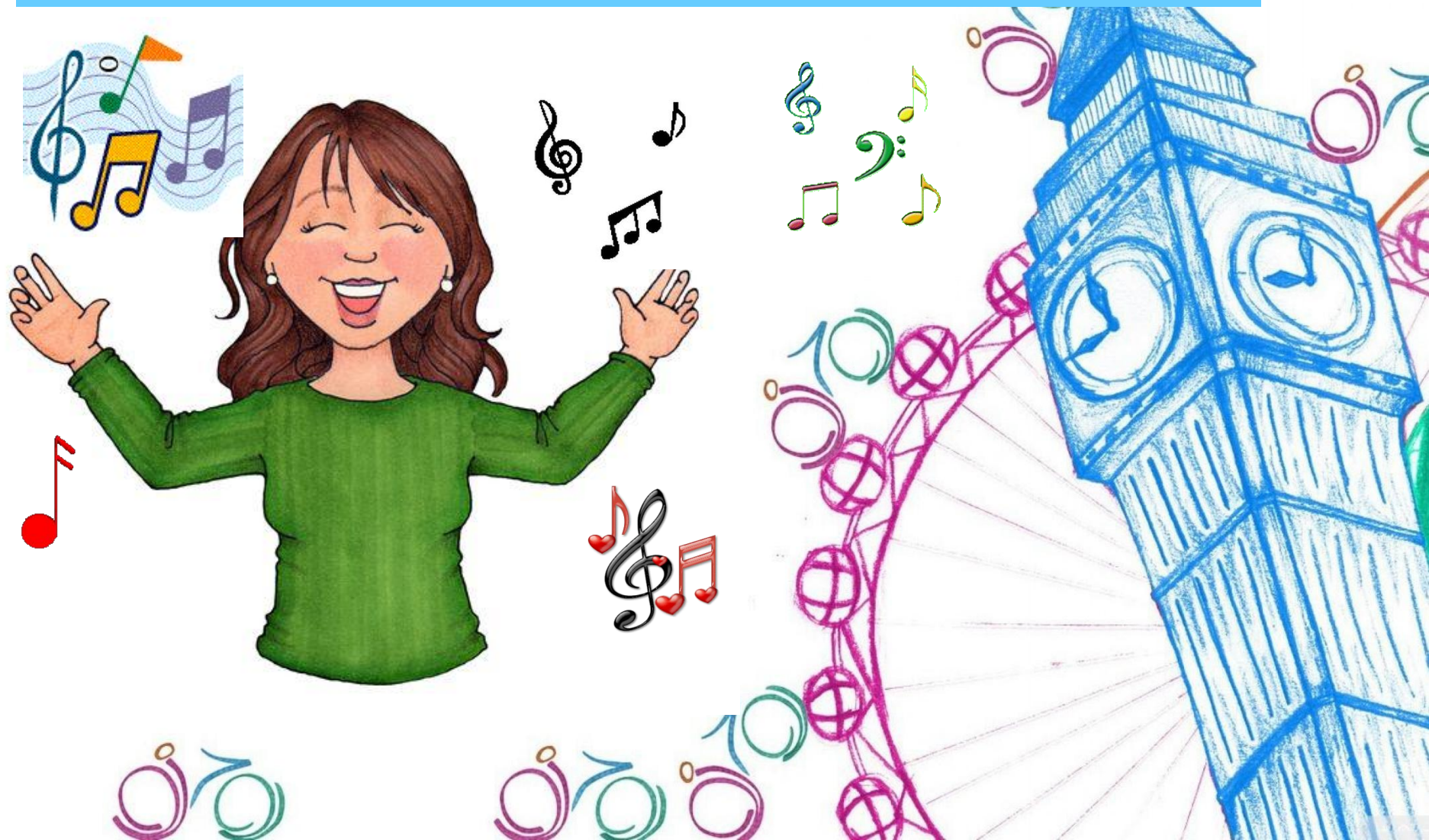


# Йога голоса на уроках английского языка





## **Сведения об авторе:**

**Куликова Елена Сергеевна, МБОУ  
Лицей 7 им. Д.П. Уланова, стаж 5 лет**



*Звук - явление, которое напрямую  
связывает  
Божественное и материальное*



Йога голоса *не имеет отношения*  
к закручиванию в замысловатые позы,  
**йога голоса — это практика работы**  
**со звуком.**

# Основоположники йоги голоса



австралийская певица  
Перука



Ма Пратиба



Олег Российский

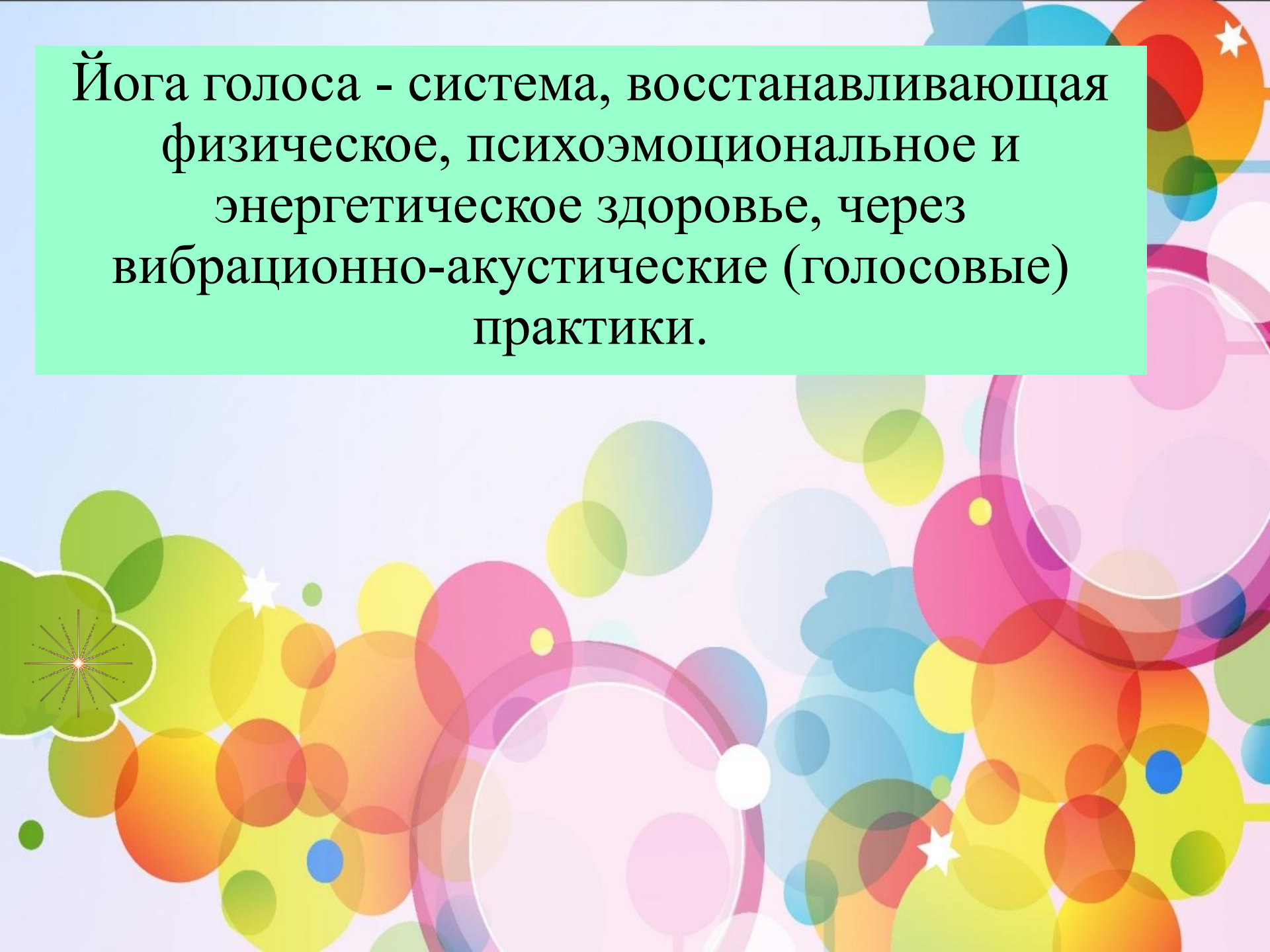


Джонатан Голдмен



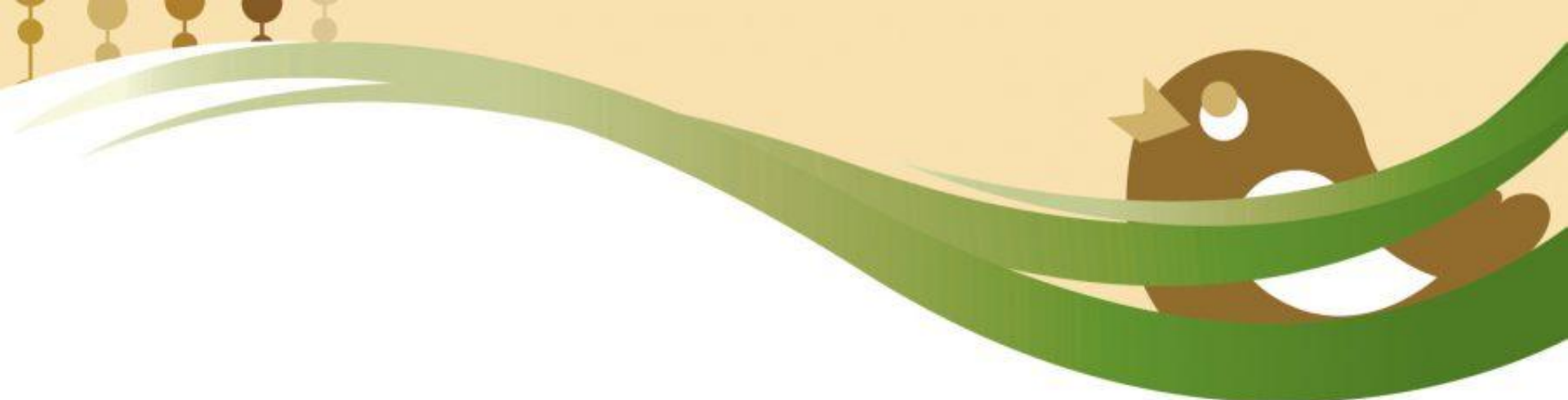
Николай Ооржак

Йога голоса - система, восстанавливающая физическое, психоэмоциональное и энергетическое здоровье, через вибрационно-акустические (голосовые) практики.





**Йога голоса является  
интегрированной  
практикой, объединяющей  
работу со звуком, телом,  
чувствами.**



**Одна из базовых задач, которая  
прорабатывается на занятиях – снятие  
стресса на звучание**



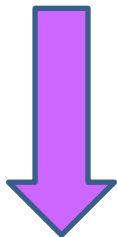




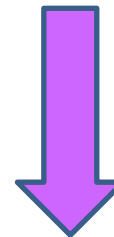
**Что же это такое?**



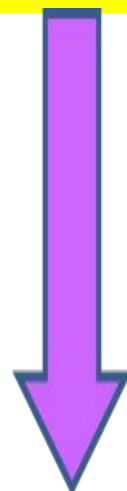
# СТРЕСС



**стеснение выразить свое мнение  
в группе людей**



**страх публичных выступлений**



**невозможность петь на публике**

# Упражнения



# Упражнения на раскрепощение

- Простая телесная разминка с легкими растягивающими движениями



"зевание"





- **Простое зевание расслабляет челюсть и через звук помогает высвободить напряжение.**
- **А расслабленная челюсть еще очень пригодится при произнесении английских гласных.**

# Упражнения для активизации области шеи и горла

- медленные повороты головы вправо-влево, а затем вращение головой против часовой стрелки и в обратном направлении.
- добавление легкого "мычания"



# Упражнения на дыхание

- Правильное дыхание способствует более яркому звукоизвлечению
- Наша задача – обеспечить доступ воздуха в нижние доли легких.
- На вдохе наполняем пространство живота и нижней части спины воздухом, на выдохе просто расслабляем эти области.



## **Тренировка мышц лица и артикуляции**

- **тренировка мышц лица – ключ к успеху в красивом и правильном произношении.**
- **тренировка самих звуков, затем слов, в которых они встречаются, и наконец, тренировка фраз, скороговорок, рифмовок**





**Разминка позволяет быстрее  
перестроиться, включиться в  
процесс, снять физическое и  
психологическое напряжение.**





**Синтез различных  
подходов может дать  
высокие результаты у  
обучающихся и  
обеспечить их свободное  
самовыражение на  
английском языке.**

# Применение йоги голоса на практике





# **Голосовые практики помогают:**

- **сделать голос более глубоким и красивым – обогатить его обертонами, расширить диапазон, раскрыть свой уникальный природный тембр;**
- **освободиться от телесных зажимов и позволить себе спонтанное свободное движение и звучание;**
- **открыть и углубить источник подлинной радости и здорового удовольствия в жизни и повысить уровень энергии;**
- **преодолеть страх перед публичными выступлениями;**
- **повысить уверенность в себе, быть устойчивым в стрессовых ситуациях**
- **повысить способность концентрироваться и направлять внимание;**
- **решить важные жизненные ситуации и привлечь желаемое в свою жизнь;**
- **достигать измененных состояний сознания, погружаться в глубокое расслабление, получать опыт выхода за границы ума, чувств и тела, прикоснуться к интуитивному знанию, успокоить ум.**

**Спасибо за  
внимание!**

